

HUBUNGAN ANTARA DEPRESI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Sabatini Anggawijaya

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Genkger_6@hotmail.com

Abstrak

Depresi merupakan reaksi yang muncul akibat stress dalam peristiwa hidup seseorang (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011). Prokrastinasi akademik merupakan penundaan pengerjaan tugas secara irasional (Steel, 2007). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. Selain itu, dilihat juga pengaruh *Temporal Motivation Theory* (TMT) dalam menjelaskan hubungan kedua variabel. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012. Metode pengambilan data menggunakan angket skala depresi yang diadaptasi dari *Beck Depression Inventory* (BDI-II), alat ukur prokrastinasi yaitu *Irrational Procrastination Scale* (IPS) dan alat ukur *Steel Procrastination Scale* (SPS). Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik ($r=0.362$, $p=0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi seseorang semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Selain itu, dari ketiga aspek TMT, *impulsiveness* yang memiliki pengaruh dalam menjelaskan hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : depresi, prokrastinasi akademik, *temporal motivation theory*

Abstract

Depression is a reaction that occurs due to stress in the event of one's life (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011). Academic procrastination is irrational delay in academic (Steel, 2007). This study aimed to examine the correlation between depression and academic procrastination. In addition, it views also influence Temporal Motivation Theory (TMT) in explaining the correlation between the two variables. The subjects were students of the Faculty of Psychology, University of Surabaya classes 2012. The data collection method using a depression scale questionnaire adapted from the Beck Depression Inventory (BDI-II), a procrastination questionnaire is Irrational Procrastination Scale (IPS) and a TMT questionnaire is Steel Procrastination Scale (SPS). The results show that there is a positive correlation between depression and academic procrastination ($r = 0.362$, $p = 0.000$). This shows that the higher a person's level of depression, the higher the level of academic procrastination done. In addition, all three aspects of TMT, impulsiveness which has influence in explaining the correlation between depression and academic procrastination.

Keywords: depression, academic procrastination, temporal motivation theory

PENDAHULUAN

Fenomena penundaan pengerjaan tugas seringkali disebut sebagai prokrastinasi (Beswick, Rothblum, & Mann, 1998). Steel (2007) mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan yang bersifat irasional. Selain itu, penundaan atau prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademis biasanya disebut sebagai prokrastinasi akademik. Sebelumnya sudah banyak penelitian yang dilakukan mengenai prokrastinasi. Hasil penelitian yang dilakukan Knaus

(Binder, 2000) menyatakan bahwa 90% siswa melakukan prokrastinasi. Selain itu, adapun penelitian yang dilakukan oleh Surijah dan Sia (2007) yang menunjukkan bahwa 30,9% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya melakukan prokrastinasi yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Christopher, Patricia, dan Anggawijaya (2012) menunjukkan bahwa terdapat 50,7 % mahasiswa

tingkat prokrastinasinya tergolong tinggi.

Dengan adanya prokrastinasi, banyak dampak negatif yang dapat muncul. Salah satunya yaitu tugas tidak terselesaikan tepat waktu dan jika selesai tepat waktu, hasilnya tidak akan maksimal (Solomon & Rothblum, 1984). Selain itu, tugas yang ditunda-tunda juga dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres bahkan bisa sampai muncul depresi. Depresi merupakan gangguan yang terjadi akibat peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres yang berkepanjangan (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011). Depresi yang muncul dapat menyebabkan turunnya produktifitas seseorang (Baskoro, 2010). Depresi dapat timbul pada semua orang tanpa batasan usia (Mardiya, 2011). Usia remaja juga rentan terkena depresi. Hal ini terjadi karena pada masa-masa remaja banyak masalah yang muncul (Baskoro, 2010).

Sebelumnya telah ada penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) yang menghubungkan antara depresi

dan prokrastinasi. Hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik ($r=.28$). Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Christopher, Patricia, dan Anggawijaya (2012) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik ($r=.157$). Namun, dalam penelitian Christopher, Patricia, dan Anggawijaya (2012) belum memasukkan TMT sebagai variabel yang dapat menjelaskan hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik.

TMT (*Temporal Motivation Theory*) dapat menjelaskan alasan seseorang melakukan sesuatu (Steel, 2007). Dalam TMT, terdapat empat aspek yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. *Expectancy* merupakan keyakinan seseorang akan keberhasilannya, *value* merupakan penilaian seseorang terhadap suatu tugas, *sensitivity to delay* merupakan kepekaan seseorang terhadap penundaan suatu tugas, dan *delay* merupakan penundaan itu sendiri terkait waktu sebagai fundamentalnya.

Karena pada penelitian yang dilakukan oleh Christopher, Patricia, dan Anggawijaya (2012) belum memasukkan TMT sebagai variabel yang dapat menjelaskan hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang serupa namun dengan alat ukur yang berbeda. Pada penelitian yang dilakukan Christopher, Patricia, dan Anggawijaya (2012) mereka menggunakan alat ukur *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) sedangkan pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Irrational Procrastination Scale* (IPS). Peneliti ingin mencoba menggunakan alat ukur yang berbeda dengan penelitian sebelumnya dengan alasan menduga akan menghasilkan nilai korelasi yang berbeda dengan menggunakan alat ukur prokrastinasi yang berbeda. Selain itu, alasan peneliti melakukan penelitian yang menghubungkan depresi dan prokrastinasi akademik karena hal ini berdasarkan pengalaman peneliti sendiri. Peneliti melihat dengan banyaknya tugas akademik yang diberikan semakin membuat peneliti mengalami

kecemasan bahkan stres yang berkelanjutan. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan pola makan, perubahan pola tidur, dan semakin merasa pesimis. Oleh karena fenomena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ini.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan pengerjaan tugas (Brown & Holzman dalam Andrianto, 2009). Menurut Steel (2007), prokrastinasi merupakan penundaan bersifat irasional. Biasanya prokrastinasi akademik diartikan sebagai prokrastinasi yang dilakukan dalam bidang akademik. Karena mengacu pada pengertian Steel (2007) maka prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai penundaan yang bersifat irasional pada lingkungan akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), salah satu penyebab timbulnya prokrastinasi akademik pada seorang pelajar dikarenakan adanya ketidaknyamanan serta kegagalan dalam performa akademik di sekolah. Prokrastinasi akademik bersifat unidimensi. Hal ini berarti

hanya mengukur satu aspek saja yaitu penundaan yang bersifat irasional. Dalam penelitian ini digunakan alat ukur IPS.

Depresi

Depresi merupakan gangguan yang terjadi akibat banyaknya peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres bagi seseorang (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011). Selain itu, depresi juga dapat muncul akibat seseorang yang menilai dirinya secara negatif terus menerus (Beck, dalam Mardiyah, 2011). Banyak gangguan lain yang dapat muncul akibat adanya depresi. Gangguan-gangguan tersebut antara lain gangguan psikologis, gangguan somatis, dan gangguan psikomotor (Mardiyah, 2011).

Menurut Beck (Steer, Ball, Ranieri, & Beck, 1999), depresi terbagi atas dua dimensi besar yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Kedua dimensi ini memiliki simptom-simptom yang mencerminkan depresi. Dimensi kognitif memiliki simptom antara lain kesedihan (*sadness*), pesimistik (*pessimism*), kesalahan masa lalu (*past failure*), perasaan bersalah

(*guilty feelings*), perasaan dihukum (*punishment feeling*), ketidaksukaan pada diri (*self-dislike*), perasaan tidak puas akan diri sendiri (*self-criticalness*), keinginan bunuh diri (*suicidal thoughts or wishes*), dan perasaan tidak berharga (*worthlessness*). Simptom yang termasuk dalam dimensi non-kognitif yaitu yaitu *loss of pleasure*, menangis (*crying*), agitasi (*agitation*), kehilangan rasa ketertarikan pada sesuatu (*loss of interest*), sulit mengambil keputusan (*indecisiveness*), kehilangan energy (*loss of energy*), perubahan pola tidur (*changes in sleeping pattern*), *irritability*, kehilangan nafsu makan (*changes in appetite*), kesulitan berkonsentrasi (*concentration difficulty*), kelelahan (*tiredness or fatigue*) dan kehilangan ketertarikan dalam sex (*loss of interest in sex*) (Grothe et al., 2005).

Temporal Motivation Theory (TMT)

TMT merupakan teori motivasional yang dapat menjelaskan alasan seseorang melakukan sesuatu (Steel, 2007). TMT memiliki empat aspek

yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. Keempat aspek ini membentuk suatu formula yang hasil akhirnya menunjukkan nilai *utility*.

Utility merupakan seberapa besar sebuah tugas diinginkan atau menjadi pilihan seseorang. Seseorang akan cenderung memilih aktivitas yang memiliki nilai *utility* tertinggi. Nilai *utility* tinggi ketika nilai *expectancy* dan *value* juga tinggi. Selain itu, *sensitivity to delay* dan *delay* berhubungan dengan waktu.

Expectancy merupakan seberapa yakin seseorang akan mencapai keberhasilan. Aspek ini sangat berkaitan erat dengan *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya.

Value merupakan penilaian suatu tugas bagi seseorang. Tugas tersebut dapat dinilai menyenangkan atau tidak serta penting atau tidak. Aspek ini berkaitan erat dengan *task aversiveness*, *need for achievement*, dan *Boredom proneness*.

Sensitivity to delay merupakan kepekaan seseorang terhadap penundaan. Hal ini juga berkaitan dengan seberapa konsentrasi seseorang mudah teralihkan dan

seberapa orang itu akan memilih tugas yang menjanjikan kenikmatan yang segera.

Delay merupakan penundaan itu sendiri dimana seseorang akan melihat rentang waktu suatu tindakan dengan pemberian *reward*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Terdapat dua variabel utama yaitu depresi dan prokrastinasi akademik serta satu variabel penghubung yaitu TMT. Metode pengambilan data yang digunakan yaitu dengan menyebarkan angket. Terdapat tiga angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket depresi yang dibuat oleh Christopher, Patricia, dan Anggawijaya (2012) yang mengacu pada *Beck Depression Inventory* (BDI-II), angket *Irrational Procrastination Scale* (IPS), dan *Steel Procrastination Scale* (SPS).

Angket depresi yang digunakan terdiri dari 15 butir, angket IPS terdiri dari 9 butir, dan angket SPS terdiri dari 24 butir. Subjek diminta untuk memberikan skala 1-4 (yang paling tidak sesuai sampai yang

paling sesuai) pada angket depresi dan IPS sedangkan pada angket SPS subjek diminta memberikan skala 1-6 (yang paling tidak sesuai sampai yang paling sesuai). Total skor diperoleh dengan cara menjumlahkan seluruh skor tiap butir pada masing-masing angket.

Subjek penelitian ini adalah 166 mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang terdiri dari 44 s ubjek berjenis kelamin laki-laki dan 122 subjek berjenis kelamin perempuan. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu

incidental sampling dimana subjek dipilih karena sesuai kebutuhan peneliti. Alasan pemilihan subjek karena mahasiswa angkatan 2012 masih berkelompok sehingga memudahkan pengambilan data. Teknik analisis data menggunakan program SPSS 16.0 (*Statistical Product and Service Solutions*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan analisis data, diperoleh total skor masing-masing variabel sebagai berikut :

Tabel 1. Total Skor Ketiga Variabel

Kategori	Variabel				
	Depresi	Prokrastinasi Akademik	<i>Expectancy</i>	<i>Value</i>	<i>Impulsiveness</i>
Sangat Rendah	1.8 %	2.4%	2.4%	3%	3%
Rendah	15.7%	16.9%	9.6%	11.4%	10.8%
Cenderung Rendah	28.3%	22.3%	25.9%	31.9%	32.5%
Cenderung Tinggi	40.4%	38.6%	47%	39.2%	38.6%
Tinggi	11.4%	16.9%	15.1%	12%	13.3%
Sangat Tinggi	2.4%	3%	0%	2.4%	1.8%

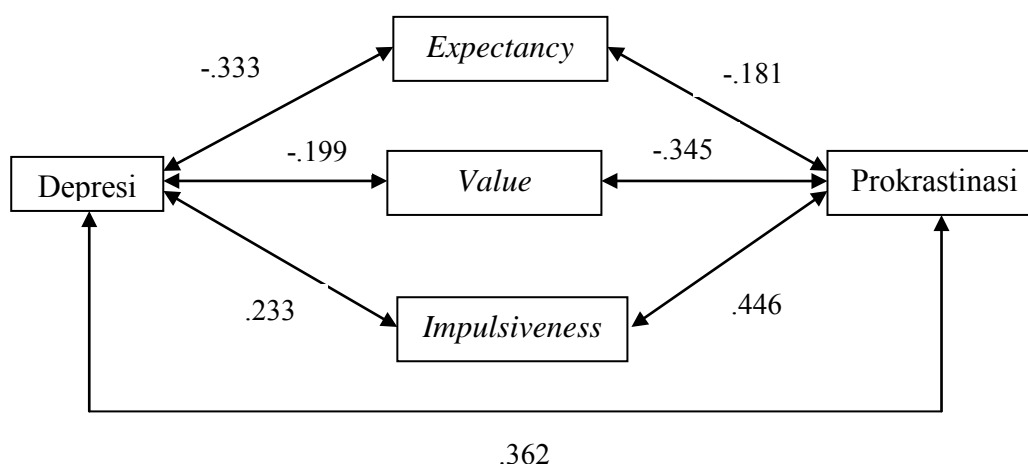
Berdasarkan Tabel 1, h asilnya menunjukkan bahwa di seluruh variabel (depresi, prokrastinasi akademik, aspek *expectancy*, aspek *value*, aspek *impulsiveness*) mayoritas subjek tergolong cenderung tinggi.

Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua alat ukur dikatakan reliabel dengan nilai *alpha cronbach* $\geq .7$ (depresi = .793, *expectancy* = .825, *value* = .739, dan *impulsiveness* = .837), hanya variabel prokrastinasi yang memiliki

nilai *alpha cronbach* kurang dari .7 yaitu sebesar .654. Nilai *alpha cronbach* $\geq .6$ masih dapat diterima sehingga tidak dilakukan penguguran butir.

Setelah dilakukan pengujian reliabilitas, dilakukan juga uji korelasi yang menghasilkan $r = .362$,

$p = .000$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik. Selain itu, dilakukan pula uji korelasi antara variabel depresi dan aspek TMT serta variabel prokrastinasi akademik dan aspek TMT. Hasilnya dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Korelasi Depresi dan Prokrastinasi Akademik melalui TMT

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan sebanyak 64 subjek (38.6%) cenderung tinggi melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, sebanyak 28 s ubjek (16.9%) melakukan prokrastinasi dalam taraf yang tinggi dan lima subjek (3 %) melakukan prokrastinasi dalam taraf yang sangat

tinggi. Jika dijumlah terdapat 58.5% dari keseluruhan subjek melakukan prokrastinasi akademik yang cenderung tinggi hingga sangat tinggi (Tabel 1). Selain itu, tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2012 pada semester dua ini tidak berbeda jauh dengan saat mahasiswa tersebut

berada di semester satu. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Christoper, Patricia, dan Anggawijaya (2012) yang menyatakan bahwa 50.7% mahasiswa melakukan tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek masih melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik ($r = .362$). Korelasi ini menunjukkan depresi dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang searah. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat depresi seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi.

Berdasarkan hasil korelasi pada Gambar 1, dapat dilihat bahwa korelasi antara depresi dengan *expectancy* negatif dan memadai ($r = -.333$). Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang mengalami depresi akan merasa kurang yakin dengan dirinya sendiri (Rahayu, 2009). Seseorang merasa kurang yakin dengan dirinya karena seseorang

akan selalu memandang dirinya dari sisi negatif dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini yang dapat membuat seseorang yang depresi memiliki *self efficacy* yang rendah. Steel (2007), *self efficacy* berhubungan dengan *expectancy*.

Expectancy mengarah pada keyakinan seseorang atas keberhasilannya. Dengan *expectancy* yang tinggi, seseorang akan merasa mampu untuk mengerjakan tugasnya. Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi yang negatif dan kurang memadai antara *expectancy* dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti aspek *expectancy* tidak memengaruhi dilakukannya prokrastinasi akademik. Ketika tingkat *expectancy* seseorang tinggi ataupun rendah tidak berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi atau tidak.

Begitupun dengan aspek *value*, korelasi yang terjadi antara *value* dengan depresi negatif dan kurang memadai ($r = -.199$). Ketika individu mengalami depresi maka individu akan merasa segala sesuatu yang dikerjakan menjadi tidak menyenangkan (Rahayu, 2009).

Namun, depresi bukanlah variabel yang memengaruhi tingkat *value* seseorang.

Hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan memadai antara *value* dan prokrastinasi akademik ($r = -.345, p = .000$). Steel (2007) mengatakan salah satu alasan seseorang melakukan prokrastinasi karena ia menganggap tugas tersebut tidak menyenangkan. Oleh karena itu, ketika menganggap tugas tersebut tidak menyenangkan dan tidak penting maka ia akan cenderung melakukan prokrastinasi.

Lain halnya dengan *impulsiveness*, korelasi yang terjadi antara depresi dengan *impulsiveness* positif dan cukup memadai ($r = .233$). Seseorang yang mengalami depresi akan merasa aktivitas yang dijalannya akan membuatnya kehilangan energi (Rahayu, 2009). Ketika seseorang merasa kehilangan energinya maka ia akan cenderung memilih aktivitas yang menghasilkan *reward* dalam waktu yang singkat. Apabila seseorang mudah teralih konsentrasinya pada aktivitas yang menghasilkan *reward* dalam waktu singkat maka ia akan cenderung

melakukan prokrastinasi (Steel, 2007).

Secara korelasional, aspek *impulsiveness* berkorelasi dengan depresi dan juga dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, uji korelasi parsial dilakukan antara depresi dengan prokrastinasi akademik dengan mengendalikan aspek *impulsiveness*. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan nilai korelasi ($r = .296, p = .000$). Hal ini menunjukkan bahwa aspek *impulsiveness* dapat menjelaskan hubungan depresi dengan prokrastinasi akademik.

Namun, dari ketiga aspek TMT aspek *impulsiveness* lah yang dapat menjelaskan hubungan antara depresi dan prokrastiansi akademik. Hal ini dilihat karena nilai korelasi yang terjadi menghasilkan nilai korelasi yang lebih rendah dan dari korelasi yang memadai menjadi cukup memadai. Berbeda dengan aspek *expectancy* dan *value* yang penurunan nilai korelasinya tidak terlalu signifikan, maksudnya tetap masih terdapat korelasi yang memadai ketika aspek *expectancy* dan *value* dikendalikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aspek

impulsiveness yang paling memengaruhi hubungan antara depresi dengan prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa depresi memiliki kolrelasi positif dengan prokrastinasi akademik dan hubungannya dapat dijelaskan melalui aspek *impulsiveness*. Depresi maupun *impulsiveness* merupakan faktor yang berasal dari internal seseorang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal seseorang.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat mengaitkan depresi dengan bidang akademik serta dibahas detail per aspek depresi. Selain itu, dapat menggunakan angket depresi yang telah baku agar hasil yang diharapkan semakin baik. Dapat juga mencoba menggunakan alat ukur prokrastinasi yang lain agar dapat

dikaji dari berbagai perspektif prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, N. (2009). *Hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi unas 2009 di SMP Kartika IV-8 Malang* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Baskoro, M. D. P. (2010). *Hubungan antara depresi dengan perilaku antisosial pada remaja di sekolah* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1998). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, 23(2), 207-217.
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being* (Thesis, tidak diterbitkan). Faculty of Graduate Studies and Research Carleton University.
- Christhoper, Patricia, H., & Anggawijaya, S. (2012). *Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* (Tugas kuantitatif, tidak diterbitkan). Fakultas

- Psikologi Universitas Surabaya.
- Grothe, K. B., Dutton, G. R., Bodenlos, J., Ancona, M., Jones, G. N., & Brantley, P. J. (2005). Validation of the beck depression inventory-II in a low income African American sample of medical outpatients. *Psychological Assessment*, 17(1), 110-114.
- Mardiya. (2011). Persoalan depresi pada remaja. Diunduh dari <http://www.kulonprogokab.go.id/v21/getfile.php?file=Artikel-Persoalan-Depresi-Pada-Remaja.pdf>
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21-32.
- Rahayu, I. T. (2009). Psikoterapi : *Perspektif islam dan psikologi kontemporer*. Yogyakarta : Sukses Offset.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Surijah, E. A. & Sia, T. (2007). Mahasiswa versus tugas : prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steer, R. A., Ball, R., Ranieri, W. F., & Beck, A. T. (1999). Dimensions of the beck depression inventory-II in clinically depressed outpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 117-128.